



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

# Shiatsu Newsletter 235 / 2015

(30. November 2015)

## Inhalt

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	2
Neue Website .....	2
Vorstand.....	2
2. Informationen vom Gewerbe .....	2
Verordnung zur Registrierkassenpflicht.....	2
Verrechnung von Gutscheinen.....	3
Verrechnung von Behandlungsserien.....	3
Weitere Alternativen zu Registrierkassen .....	4
3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria .....	4
Ermäßigung für Fortbildungsveranstaltungen für ÖDS-Mitglieder.....	4
Kurse für Aus- und Fortbildung .....	5
Weihnachstreffen am 19. Dezember .....	7
4. Meridian-Projekt im Internet („Meridiane in the pocket“).....	7
5. Selbstkontrolle.....	7
6. Wirkungen von Yoga.....	9
7. Mieten und Vermieten.....	10
Praxisräume in 1070 Wien zu mieten .....	10
Praxisraum für Shiatsu bzw. Massage in 1090 Wien zu mieten.....	11
Praxis in 1150 Wien zu mieten.....	11
Praxisraum in Graz zu mieten.....	12
Praxisraum in Innsbruck/Saggen zu mieten.....	12



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## **1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)**

### **Neue Website**

Mit ein klein wenig Verzögerung ist die neue Website des ÖDS am 12. November unter [www.oeds.at](http://www.oeds.at) online gegangen. Charakteristisch für den Relaunch ist die nun klarere Struktur der Informationen mit weniger Ebenen, in denen die Beiträge und Dokumente übersichtlicher zu finden sind.

Um die eigenen **Kontaktdaten** zu pflegen, kann man sich in das Backend der Seite einloggen und etwaige Änderungen und Ergänzungen (z.B. auch die eigene Smartpage – eine kostenlose kleine Website mit eigener Adresse) selbst durchführen. Das LogIn (Benutzername und Passwort) ist gegenüber der alten Seite gleich geblieben. Wer seine Daten nicht mehr parat hat, kann sie sich vom Sekretariat zuschicken lassen ([info@oeds.at](mailto:info@oeds.at)).

Für ÖDS-anerkannte Schulen besteht nunmehr auch die Möglichkeit **Fortbildungsangebote** selbständig (und aktuell) im Backend einzugeben. Auch hier sind Benutzername und Passwort gleich geblieben.

**Vorteile für Dachverbandsmitglieder** – für SchülerInnen und PraktikerInnen – sind nun, und das ist neu, schon auf der Seite mit der Mitgliedschaft (<http://oeds.at/dachverband/mitgliedschaft>) aufgelistet, wobei drei Schulen, eine in Deutschland und zwei in Österreich, 10 Prozent Ermäßigung für Fortbildungen anbieten. Shiatsu-Ausbildungen Austria ist eine davon. Näheres dazu weiter unten unter „3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria“.

### **Vorstand**

Kooptierung in der Vorstandssitzung am 26. November 2015 von

- Irene Kepl als Regionalgruppenvertreterin im Vorstand und
- Barbara Binder als Obmann-Stellvertreterin.

## **2. Informationen vom Gewerbe**

### **Verordnung zur Registrierkassenpflicht**

Die Verordnung zur Einzelaufzeichnungs-, Registrierkassen- und Belegerteilungspflicht ist mit 12. November erlassen worden und online unter <https://findok.bmf.gv.at/findok?execution=e100000s1&dokumentId=124ba02e-1f2a-42b2-9ecc-84a8771b23d6> nachzulesen.



Detailliert werden alle Bestimmungen ausgeführt – auch die Regelung für die Übergangsfristen bis Ende März (unter dem Motto „Beraten statt strafen“) und bis Ende Juni (bei Vorliegen von Verzögerungen, die nicht im eigenen Verschulden stehen, wie z.B. Lieferverzögerungen bei rechtzeitiger Bestellung).

### **Verrechnung von Gutscheinen**

Bei Gutscheinen muss man zwischen Wertgutscheinen und sonstigen Gutscheinen (für konkrete Leistungen) unterscheiden.

Bei **Wertgutscheinen** ist der Zeitpunkt des Barverkaufes der Wertgutscheine (§ 131 Abs. 1 Z 2 BAO) für die Erfassung des Bareingangs maßgeblich. Dabei handelt es sich noch nicht um einen registrierkassen- und belegerteilungspflichtigen Barumsatz. Allerdings ist die Erfassung derartiger Bareingänge in der Registrierkasse zweckmäßig, weil damit eine lückenlose und sicherheitstechnische Aufzeichnung aller Bareingänge gewährleistet werden kann. Zudem erübrigt sich damit eine zusätzliche Aufzeichnung dieser Bareingänge. Bei Erfassung des Verkaufs von Wertgutscheinen in der Registrierkasse ist die Barzahlung mit Bezeichnung „Bonverkauf“ als Null %-Umsatz bzw. nicht als Barumsatz zu behandeln.

Der Wertgutschein ist als Barumsatz im Zeitpunkt der Einlösung zu erfassen, weil erst dann die Lieferung oder sonstige Leistung erbracht wird. Die Einlösung des Wertgutscheins gilt als Barumsatz und ist registrierkassenpflichtig. Es besteht bei der Einlösung der Wertgutscheine auch Einzelaufzeichnungs- und Belegerteilungspflicht.

Wenn allerdings in einer Privaturkunde (Bon, umgangssprachlich auch „**Gutschein**“ genannt) die Lieferung/sonstige Leistung eindeutig konkretisiert ist (sonstige Gutscheine), ist deren Verkauf bereits als Barumsatz anzusehen und daher in der Registrierkasse zu erfassen und darüber ein Beleg auszustellen (z.B. Eintrittskarte für eine konkrete Veranstaltung oder Gutscheine über eine spezielle Massage). Zur Konkretisierung reicht die genaue eindeutige Bezeichnung der Art der Lieferung/sonstigen Leistung aus und muss nicht der Zeitpunkt der Leistungserbringung angeführt werden.

### **Verrechnung von Behandlungsserien**

Werden mit einem Kunden Behandlungsserien vereinbart (wie z.B. bei einer zahnärztlichen Behandlung, in der Physiotherapie oder auch Massage), so hat der Unternehmer gemäß § 132a BAO dem die Barzahlung Leistenden einen Beleg über empfangene Barzahlungen für Lieferungen und sonstige Leistungen zu erteilen. Entscheidend ist hier der Zeitpunkt der Barzahlung und nicht, wann die Lieferung oder sonstige Leistung erbracht wird.

### Weitere Alternativen zu Registrierkassen (ergänzend zu denen im Shiatsu-Newsletter 234)

- **Kostenlose Registrierkasse** (<https://kostenlose-registrierkasse.at>)  
Die kostenlose Registrierkasse entspricht, so die Website, den Forderungen der Finanz mit 1.1.2016 und in weiterer Folge denen mit 1.1.2017. Derzeit kann man die Software, die browserbasiert und endgerätenabhängig funktionieren soll, weder testen noch bestellen - nur eine Vorregistrierung ist möglich (mit der Zusage, dass die Software zum 1.1.2016 einsatzbereit sein soll).  
Kosten: keine, auch keine laufenden Kosten
- **helloCash** (<http://www.hellocash.at>)  
helloCash, so die Informationen auf der Website, funktioniert auf PC, Laptop und Tablet. Zusammen mit einem Bon-Drucker (kann auch bei helloCash um 9,90 Euro pro Monat gemietet werden) erfüllt helloCash alle Anforderungen auch für 2017 (inclusive kostenlosem Chip/Signatur und QR-Code auf dem Beleg). Zudem ermöglicht helloCash den Versand von Rechnungen als pdf und eine integrierte Kundenverwaltung.  
Kosten: 9,90 Euro monatlich, keine Einrichtungsgebühr
- **Ready2Order** (<https://pos.ready2order.at>)  
App, die Windows-Rechnern ebenso funktioniert wie mit Mac- und Android-Tablets und Handys.  
Kosten: Basic - 0,3 % vom Nettoumsatz, keine Mindestbindung, Standard – ab 30,75 pro Monat
- **PocketBill** (<http://www.pocketbill.at>)  
Komplett kann auch mobil benützt werden. Inkludiert sind unbegrenzt Rechnungen und Belege, 2 GB Speicher und ein eigenes Branding.  
Kosten: 5 € im Monat, 50 € pro Jahr

## 3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

### Ermäßigung für Fortbildungsveranstaltungen für ÖDS-Mitglieder

Fortbildungs-Kurse der Shiatsu-Ausbildungen Austria sind ab sofort für Dachverbands-Mitglieder um 10 Prozent ermäßigt. Auf Grund der modularen Struktur der Ausbildung

- können Wahlfächer (z.B. „Fortgeschrittenentechniken im Shiatsu“ oder „Barfuß-Shiatsu“) von AbsolventInnen (auch) anderer Ausbildungen als Fortbildung besucht werden, und
- können auch reguläre Kurse der Ausbildung (z.B. „Tiefes Shiatsu“ oder „Tiefes Shiatsu & Körperarbeit“) von AbsolventInnen anderer Ausbildungen als Fortbildung besucht werden.

Hintergrund: Mehr Vorteile für Dachverbands-Mitglieder und damit die Unterstützung des Dachverbandes in seiner berufspolitischen Arbeit.



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

## **Kurse für Aus- und Fortbildung**

### **Aus- und Fortbildung 2015**

- 7. Dezember: **Moxa und Schröpfen**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/43-moxa-und-schroepfen?Itemid=743&mod=1>
- 11. Dezember: **Erweiterung der Basistechniken**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/23-erweiterung-basistechniken?Itemid=743&mod=1>
- 11. bis 13. Dezember: **Fortgeschrittenentechniken im Shiatsu**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/24-fortgeschrittenentechniken-im-shiatsu?Itemid=743&mod=1>
- 18. bis 20. Dezember: **Pathologie und Psychopathologie**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/58-pathologie-und-psychopathologie20150830151203?Itemid=743&mod=1>

### **Shiatsu-Praktikum in Korneuburg** *(auch für SchülerInnen und PraktikerInnen anderer Ausbildungen)*

- 13. Jänner bis 23. März 2016: **Shiatsu-Praktikum im Krankenhaus Korneuburg**  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/78-shiatsu-praktikum-im-krankenhaus-korneuburg-2?Itemid=743&mod=1>

### **Kurse zum Einsteigen Anfang 2016**

- 14. Jänner. – 24. März 2016: **Meridian-Abendkurs in Korneuburg**  
*für Einsteiger und alle Interessierte an Meridianen und Tsuobos*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/79-meridian-massage20151125202614?Itemid=743&mod=1>
- 15. bis 19. Februar 2016: **Grundlagen von TCM und Shiatsu**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/26-grundlagen-von-shiatsu-traditioneller-femoestlicher-medizin?Itemid=743&mod=1>



19. bis 21. Februar 2016: **Basistechniken im Shiatsu**

*für Schüler und Einsteiger*

<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/64-basistechniken-2?Itemid=743&mod=1>

- 11. bis 15. April 2016: **Zen Shiatsu**

*für Schüler und Einsteiger*

<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/21-zen-shiatsu?Itemid=743&mod=1>

**Schnupperkurse Anfang 2016**

- **19. Jänner 2016**

<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/73-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150516092347-2?Itemid=743&mod=1>

- **10. März 2016**

<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/80-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150516092347-3?Itemid=743&mod=1>

**Aus- und Fortbildung Anfang 2016**

- 05. und 06. März 2016: **Spielerisch Shiatsu erleben - 2 Tage Shiatsu und Yoga für Kinder**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/63-spielerisch-shiatsu-erleben-2-tage-shiatsu-und-yoga-fuer-kinder?Itemid=743&mod=1>
- 13. und 14. Februar 2016: **Shiatsu am Arbeitsplatz** (speziell für die Arbeit in Firmen)  
*für fortgeschrittene Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/33-shiatsu-am-arbeitsplatz-speziell-fuer-den-einsatz-in-firmen?Itemid=743&mod=1>
- 05. bis 11. Juni 2016: **Tiefes Shiatsu**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/67-tiefes-shiatsu-3?Itemid=743&mod=1>
- 24. bis 31. Juli 2016: **Tiefes Shiatsu & Körperarbeit**  
*für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)*  
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/9-tiefes-shiatsu-koerperarbeit?Itemid=743&mod=1>

Weitere Aus- und Fortbildungskurse werden fortlaufend veröffentlicht.



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

#### **Weihnachtstreffen am 19. Dezember**

Auch dieses Jahr gibt es ein Weihnachtstreffen: Am 19. Dezember **ab 19 Uhr im Seminarzentrum Sangha** (Burggasse / Ecke Stuckgasse). Zeit für Treffen und Gespräche. Für Getränke, Knabbereien und Süßes ist gesorgt!

**Wir freuen uns, wenn Du**, Schüler, ehemaliger Schüler, Freund oder Kollege, **kommst** und mit uns (gemeinsam) das Jahr ausklingen lässt.

#### **4. Meridian-Projekt im Internet („Meridiane in the pocket“)**

Unter der Webadresse [www.renmai.at](http://www.renmai.at) wird ab Ende November / Anfang Dezember eine **Online-Version** des Nachschlagewerks „**Meridiane und Akupunkturpunkte**“ (RenMai-Verlag) online gehen.

Die neue Version von „Meridiane und Akupunkturpunkte“ läuft damit auf allen Windows-PC und -Laptops, Apple Macs, Smartphones, iPhones, Android-Tablets, iPads etc. Das Jahresabo kostet EUR 24. Lernenden und PraktikerInnen, die mal „zwischen durch“ rasch etwas nachschlagen wollen oder Schritt-für-Schritt in das Meridiansystem einsteigen wollen, steht jetzt überall dieses praktische Werkzeug zur Verfügung.

Neben der deutschen Version wird das Werk ab 2016 auch in Englisch und Italienisch verfügbar sein.

Hinweis: Alle die heuer die RenMai Meridian-CD gekauft haben, können den Zugang zur neuen Online-Version gratis erhalten, wenn sie ihre Rechnung oder den CD-Key an den Verlag mailen. Der Zugang ist dann bis 31.12.2016 offen. Bitte Name und Adresse nicht vergessen. [verlag@renmai.at](mailto:verlag@renmai.at)

Ab 15. Dezember kann das Abonnement für „Meridiane und Akupunkturpunkte“ auch direkt durch Online-Zahlung erworben werden, vor dem 15.12. durch email-Bestellung.

#### **5. Selbstkontrolle**

Bis in die 1980er Jahre hielten viele Psychologen ein starkes Selbstwertgefühl für einen wesentlichen Schlüssel, wenn nicht den entscheidenden Schlüssel zum Lebensglück. Zwar geht ein ausgeprägtes Selbstbewusstsein statistisch einher mit steileren Karrierewegen und stabileren zwischenmenschlichen Beziehungen, doch genauere Analysen haben mittlerweile gezeigt, dass nicht das Selbstwertgefühl an sich zum Erfolg führt. Es dürfte eher dessen Folge sein als die Ursache. Selbstdisziplin, so der aktuelle Stand der Erkenntnis, dürfte einen weit größeren Einfluss haben – so wie gute Schulnoten langfristig das Selbstvertrauen eines Kindes fördern, ein hohes Selbstvertrauen aber nicht zwangsläufig zu berauschenden Notenergebnissen führt.

Ob Kinder sich für eine sofortige Belohnung entscheiden oder für einen Belohnungsaufschub (und später dann mehr), war in den Experimenten von Walter Mischel nicht von der Herkunft abhängig (z.B. im Vergleich zwischen Kindern aus Trinidad und Indien), sondern davon, ob sie mit ihrem Vater aufwuchsen

oder nicht. Vaterlos aufgewachsene Kinder hatten wenig Erfahrung mit Männern, die ihre Versprechen hielten – und glaubten deshalb auch nicht daran, dass der Versuchsleiter zurückkommen und die versprochene größere Belohnung bringen würde.

Um den Belohnungsaufschub auszuhalten, zeigten sich die beobachteten Kinder sehr kreativ. Sie transformierten die Situation, indem sie anders über sie dachten. Genau diese Fähigkeit scheint die Basis von Willenskraft und Selbstbeherrschung zu sein. Sich selbst gut kontrollieren zu können ermöglicht in der Folge eine konzentriertere Aufmerksamkeit und die Fähigkeit, Dinge zu erreichen, die man sich vornimmt. Eine Langzeitstudie von Mischel zeigte entsprechend auch, dass Kinder, die länger auf eine Belohnung warten können, ein höheres Bildungsniveau erreichen, Drogen meiden und einen niedrigeren Body-Mass-Index aufweisen. Das allerdings sind immer nur Durchschnittswerte, Konkrete Vorhersagen für einen Einzelnen sind allerdings unmöglich.

Eltern können ihre Kinder darin unterstützen, Selbstbeherrschung zu lernen, indem sie – so Mischel – zum einen Versprochenes auch einhalten, damit Kinder Verlässlichkeit erfahren können, und zum anderen das Stressniveau in den ersten beiden Lebensjahren niedrig halten (aber auch nicht überbehüten).

Gibt es bereits ein Problem mit der Selbstkontrolle, so kann diese nachträglich gelernt werden, z.B. durch Rollenspiele, Gedächtnistrainings oder Übungen, in denen sich das Kind selbst laut vorsagt, was es tun soll. Generell ist es schwierig, sich etwas vorzunehmen, wenn man keinen konkreten Plan hat. Der beste Weg ist, einfache Wenn-dann-Regeln aufzustellen, so wie z.B. „Wenn es Dienstag acht Uhr ist, gehe ich ins Fitnesscenter“. Für ein Kind kann das z.B. bedeuten: „Wenn ich meine Hausaufgaben mache, schalte ich das Handy aus“. Übt man so einfache Strategien regelmäßig, werden sie automatisiert – wie das Zähneputzen, das ja auch kein natürliches Verhalten ist. Die meisten Menschen machen es aber trotzdem.

Verhaltensänderungen fallen uns auch deshalb so schwer, weil negative Konsequenzen von Handlungen wie Rauchen, Trinken oder Fastfoodessen sich erst sehr viel später in negativen Konsequenzen (wie Herz-Kreislauferkrankungen, Leberschäden, Krebs ...) niederschlagen. Das heißt, wir spüren die negativen Konsequenzen nicht so stark wie das heiße Verlangen in der Gegenwart. Um hier eine Änderung zu erreichen, muss man die langfristigen Konsequenzen „heiß“ machen, sich beispielsweise vorstellen, was es heißt, im Alter krank zu sein ... Auf diese Weise lässt sich die Selbstkontrolle stärken.

Wichtig in all den Fragen von Selbstkontrolle ist es, dass wir uns – vor allem auch in Hinblick auf andere Menschen – klar darüber sind, dass Schwächen oder Stärken in einem Bereich keine zuverlässigen Aussage darüber ermöglichen, wie es sich in einem anderen Bereich verhält. Jeder Mensch hat „seine“ Schwächen und, so Mischel, ein überkontrolliertes Leben ist ebenso unbefriedigend wie ein unkontrolliertes.

## **Sucht und Selbstkontrolle**

Erkenntnisse über die Natur der Selbstkontrolle lassen auch den Mechanismus der Sucht in einem anderen Licht erscheinen. Weit verbreitet ist die Ansicht, dass das Verlangen nach Drogen wie Alkohol oder auch Zigaretten quasi die Kontrolle über den Abhängigen übernimmt. Und dass es deshalb unmöglich sei, ohne Entzug davon loszukommen. Alan Leshner zufolge (früherer Direktor des US-amerikanischen National Institute on Drug Abuse) ist Sucht allerdings keine „Hirnerkrankung“, vielmehr wird wahrscheinlich im Kopf ein Schalter umgelegt, und die Willenskraft schwindet, sobald die Sucht die Oberhand gewinnt.



Neuere Studien weisen nun darauf hin, dass die Anpassungen im Gehirn von Süchtigen nicht unbedingt zu Kontrollverlust führen. Oft können die Betroffenen sehr wohl noch wählen, ob sie einem Verlangen nachgeben oder nicht. Der motorische Kortex, der Handlungen anstößt, bleibt quasi unverändert. Sucht bedeutet also nicht zwangsläufig, nicht Herr seiner selbst zu sein, sondern führt einen schleichenden Wandel des Bedürfnisses herbei: Suchtmittel rufen zwar sehr angenehme Gefühle herbei, die das Verlangen steigern – wirklich „übermächtig“ sind sie allerdings nicht zwangsläufig.

Eine Arbeitsgruppe um den Psychologen Wilhelm Hofmann (Universität Köln) konnte zeigen, dass das Bedürfnis nach Zigaretten oder Alkohol bei Süchtigen letztlich nur relativ schwach ausgeprägt ist. Viele Süchtige müssen gar keine unüberwindliche Hürde überwinden und werden nicht von einem unkontrollierbaren Drang beherrscht – vielmehr glauben sie das nur, weil es sie von der Verantwortung entbindet.

Eine britische Studie zeigte, dass ehrenamtliche Helfer im Bereich der Suchttherapie eher der Auffassung sind, dass Suchtkranke ihre Impulse durchaus kontrollieren könnten. Berater, die für ihre Arbeit bezahlt werden, hingegen sind häufiger der Meinung, dass Suchtkranke gänzlich auf fremde Hilfe angewiesen wären.

Die Ansicht, dass es immenser Willenskraft bedürfe, um von einer Sucht loszukommen, scheint einleuchtend. Bisher wurde aber zu wenig beachtet, dass es möglicherweise einer ähnlich großen Selbstbeherrschung bedürfte, die Sucht beizubehalten. Viele Beschränkungen und gesundheitsfördernde Maßnahmen zeigen uns die Gefahren von Alkohol- und Tabakkonsum, weshalb es einiger Anstrengung bedarf, solche abschreckende Botschaften in den Wind zu schlagen. Um eine Sucht über lange Zeit aufrechtzuerhalten, muss man außerdem dafür sorgen, dass sich das Laster nicht negativ auf die eigene Arbeit, Familie und die sozialen Beziehungen auswirkt. Beim Rauchen gibt es beispielsweise mittlerweile so viele Einschränkungen, dass sich ein Raucher ziemlich genau überlegen/planen muss, wo und wann er sich eine Zigarette anstecken kann.

R.F. Baumeister konnte zusammen mit Michael Daly und Liam Dalaney von der University of Sterling (Schottland) zeigen, dass ein in den Niederlanden eingeführtes Rauchverbot am Arbeitsplatz zwar den Tabakkonsum senkte – hauptsächlich aber bei jenen Teilnehmern, die ihre Selbstkontrolle als niedrig einstufen. Erst nach einiger Zeit verfielen sie wieder ihren alten Gewohnheiten. Auf diejenigen, die eine überdurchschnittlich gute Selbstkontrolle zu haben glauben, hatte das Verbot keinen besonderen Effekt. Würden Süchtige wirklich über besonders wenig Selbstkontrolle verfügen, hätten insbesondere die undisziplinierten das Verbot kaum einhalten können.

Studienergebnisse deuten darauf hin, dass Süchtige ihre Willenskraft eher darauf lenken, ihre Gewohnheiten aufrecht zu erhalten, als sie zu ändern...

Quellen: Gespräch mit Professor Mischel, In: Gehirn&Geist 11/2015  
Roy F. Baumeister: Wo ein Wille ist ... In: Gehirn&Geist 11/2015

## **6. Wirkungen von Yoga**

Yoga wirkt. Das ist für den, der es regelmäßig macht, unbestritten. Zunehmend aber gibt es wissenschaftliche Belege für seine vielfältigen Wirkungen:

- **Kinderwunsch:** Bereits 45 Minuten Yoga pro Woche erhöhen die Chancen um auf ein Baby um 20 Prozent (Forscher der Rush University in Zusammenarbeit mit dem Fertility Center von Illinois)
- **Milde pränatale Depression:** Ein zehnwöchiges Programm in Yoga und Achtsamkeitstraining reduziert die Stärke der Stimmungsschwankungen (Brown University in Providence)
- **Rückenbeschwerden:** 10 Studien belegen die (anhaltende) Wirksamkeit von Yoga bei chronischen Schmerzen im unteren Rücken
- **Herz und Cholesterin:** Regelmäßig Yoga wirkt positiv auf das Herz-Kreislauf-System, senkt den Blutdruck und das Cholesterin. Bei schon bestehenden Herzproblemen verstärkt Yoga die Wirkung von Statinen (Cholesterinsenker).
- **Arthritis:** Verbesserungen zeigten sich bei den Arthritissymptomen, eine bessere körperliche Gesundheit und Beweglichkeit um 20 Prozent (Johns Hopkins University)
- **Krebs:** Mehrere Studien zeigen positive Effekte, z.B. die Senkung des Cortisol-Spiegels
- **Gehirnfunktionen:** Drei Mal wöchentliches Yoga über acht Wochen verbessert die kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen (University of Illinois)
- **Soziale Kompetenz:** Yoga verbessert die Erziehungsfähigkeit inhaftierter Männer und ihr Verantwortungsbewusstsein (Washington State University)

Quelle: Kurier, 14.11.2015

## 7. Mieten und Vermieten

### Praxisräume in 1070 Wien zu mieten

In einer 80m<sup>2</sup> großen Praxis im 7. Bezirk (Schottenfeldgasse 62) stehen 2 helle Räume zur (halb-) tageweisen Vermietung ab Jänner 2016 zur Verfügung. Die Praxis ist mit Vorraum, großem Empfangsraum, Küche, Bad, WC ausgestattet und gut öffentlich erreichbar (U6 Burggasse, 49, 46, 5).

1. Raum:

- Montag von 8 - 20 Uhr:
  - 08.00 - 14.00 €72,-/Monat
  - 14.00 - 20.00 €80,-/Monat
  - 08.00 - 20.00 €150,-/Monat
- Donnerstag von 8 - 20 Uhr
  - 08.00 - 14.00 €72,-/Monat
  - 14.00 - 20.00 €80,-/Monat
  - 08.00 - 20.00 €150,-/Monat
- Freitag von 8 - 14 Uhr €72,-/Monat
- Samstag 8 - 20 Uhr €150,-/Monat

Mehr Infos bei Karoline Grün: 0699 / 118 69 629 oder [gruen@shiatsuinwien.at](mailto:gruen@shiatsuinwien.at)



**Berührung ist Begegnung  
Shiatsu-Ausbildungen Austria  
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

2. Raum:

- Montag 08.00 - 14.00 €72,-/Monat
- Dienstag 08.00 - 14.00 €72,-/Monat
- Freitag 08.00 - 20.00 €150,-/Monat

Mehr Infos bei Walpurga Wolk: 0699 / 111 06 091

**Praxisraum für Shiatsu bzw. Massage in 1090 Wien zu mieten**

Dr. Theresia Kosicek (Psychotherapie, Coaching, Supervision, Arbeitspsychologie) vermietet Praxisraum in 1090 Wien, Gussenbauergasse 1/19. Das Haus ist ein gepflegter Altbau in ruhiger Lage: kaum Verkehr; gleichzeitig zentral erreichbar (U4 Friedensbrücke: Ausgang Gussenbauergasse, D, 5, 33, Franz-Josef-Bahnhof).

Zu vermieten ist ein eigener Praxisraum für Shiatsu bzw. Massage in einer Gemeinschaftspraxis im 1. Stock (Mezzanin als Zwischenstock) - die anderen 2 Praxisräume werden psychologisch-psychotherapeutisch genutzt. Mitbenutzung von Vorraum, WC, Küche, Bad (für die MieterIn). Ruhiges Kabinett zur Alleinnutzung, unmöbliert, Fenster und Lüftung zum Gang

Kosten: €250,00 / Monat (inkl. Gas/Strom, befristet jedenfalls für die Dauer der befristeten Hauptmiete bis 2019/09)

Weitere Informationen bei Dr. Kosicek: 0699 /104 260 84 bzw. [kosicek@psyconsult.at](mailto:kosicek@psyconsult.at)

**Praxis in 1150 Wien zu mieten**

Brigitte Gassner-Heller, Psychotherapeutin, vermietet ihre sehr ruhig gelegene Praxis in der Märzstrasse 80, 5 Min von U3 Station Johnstraße entfernt

- mittwochs und donnerstags ganztägig zu einem Preis von 280€.

Da die Praxis als Ganzes vermietet wird, ist sie für Shiatsu sehr gut geeignet. Der Praxisraum ist 25m<sup>2</sup> groß, hell, freundlich eingerichtet und besitzt in der Mitte des Raumes einen großen weichen Teppich, auf den man die Behandlungsmatte gut auflegen kann.

Weitere Fragen und ein etwaiger Besichtigungstermin am besten telefonisch bei Brigitte Gassner-Heller: 0660 / 400 89 56 bzw. [gassner.heller@gmx.at](mailto:gassner.heller@gmx.at)



**Berührung ist Begegnung**  
**Shiatsu-Ausbildungen Austria**  
**Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8  
Tel: +43 (676) 61 74 970  
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

### **Praxisraum in Graz zu mieten**

Dr. Christian Mössner vermietet Praxisraum in sehr schöner Ordination mit zentraler Lage, sehr guter Verkehrsanbindung, hochwertiger Ausstattung in generalsaniertem Altbau, auch tageweise Einmietung möglich.

Standort: Wielandgasse 26, 8010 Graz - Bilder unter [www.deinepraxis.at](http://www.deinepraxis.at)

Kontakt: Dr. Christian Mössner, 0664/5267064 bzw. [moessner@deinepraxis.at](mailto:moessner@deinepraxis.at)

### **Praxisraum in Innsbruck/Saggen zu mieten**

Dr. Ursula Moriggl vermietet hellen und sonnigen Raum (ca. 38 m<sup>2</sup>, unmöbliert) in ruhiger Wahlarztpraxis für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Traditioneller Chinesischer Medizin in wunderschönem Altbau in Innsbruck/Saggen. Mitbenutzung von Wartezimmer und Nebenräumen.

Eine Zusammenarbeit mit Shiatsu-TherapeutInnen würde Dr. Moriggl bevorzugen. Ansonsten ist der Raum ebenfalls bestens geeignet für Physiotherapeuten, PsychotherapeutInnen, SupervisorInnen, MediatorInnen.

Weitere Informationen bei Dr. Ursula Moriggl, 0664/ 73 32 58 18